



Kúpanie

Umývanie rúk a tváre, utieranie sa do uteráku patrí k tým jednoduchším základným aktivitám. Ich zvládnutie môže potom dieťa využiť aj pri kúpaní. Podobne aj skúsenosti s púšťaním vody z kohútika v umývadle.

Preto si myslíme, že kúpanie si zasluhuje v téme venovanej hygienickým návykom svoju samostatnú kapitolku.

Pre niekoho zábava, pre iného trápenie sa

Čas kúpania je pre niektoré deti nepríjemný. Pre iné je to obľúbená aktivita, plná zábavy.

Hra s vodou patrí medzi senzopatické hry, ktoré pôsobia uvoľňujúco na dieťa. Niektoré deti však môžu mať z vody, ponorenia sa do nej, strach. Alebo môžu mať zdravotné ťažkosti, ktoré nedovoľujú plné ponorenie telička do vane.

Nejaký čas to preto rodičia riešia iba rýchlym opláchnutím a poskytovaním fyzickej opory. Môže pomôcť nechať časť tela zakrytú.

Ak ťažkosti pretrvávajú a nemajú zdravotnú príčinu, je vhodné to konzultovať s odborníkmi, poradkyňami včasnej intervencie.

Pomôžu konzultácie s fyzioterapeutom – možno riešiť napríklad prenášanie ťažších detí, polohovanie vo vani a pod. Niekedy môže stačiť aj malá úprava na to, aby sa kúpanie stalo príjemnejším, pretože poskytne dieťaťu väčšiu stabilitu a istotu.

Niektoré rodiny uprednostňujú z rôznych dôvodov sprchovanie dieťaťa.

Krok k samostatnosti

Konzultácia s fyzioterapeutom môže dieťaťu pomôcť naučiť sa, ako byť samostatnejšie a rešpektovať svoje telo. Náročnou časťou aktivity môže byť samostatný vstup dieťaťa do vane a potom výstup.

U väčších detí s primeranou pohyblivosťou pomôžu priložené schodíky s protišmykovým povrchom. Ich rozmery majú odpovedať výške a obratnosti dieťaťa. Protišmyková podložka je položená aj na dno vane.



Pri vstupe do vane môže dieťa využiť vhodne umiestnené bezpečnostné držadlá, ktorých sa chytí. V stoji na schodíkoch sa chytí držadla a vkročí do vane. Dospelý dieťa z druhej stany podrží za lakeť alebo ruku a pomôže mu vojsť do vane. Poloha dieťaťa vo vani závisí na jeho možnostiach (ľah, sed, poloha na boku, v kľaku).

Osobitým problémom pri kúpaní môže byť, ak dieťa robí v ľahu vo vani záklon hlavy. V takejto polohe nie je uvoľnené a nemôže nič uchopiť. Preto sú vhodné špeciálne korýtka s opierkou pre hlavu. Poloha brady je fixovaná a zabráni sa záklonu. Alebo môže pomôcť vyvýšená podložka a mierny predklon dieťaťa (polosed).

Pri kúpaní je vždy nutná stála prítomnosť dospelého a dodržiavanie bezpečnosti. Týka sa to primeranej teploty vody, zakrytia ostrých hrán, kohútika - ak treba, zábrany pošmyknutia sa vo vani protišmykovou podložkou. U starších detí už podľa vlastného uváženia rešpektujeme súkromia dieťaťa.

Samostatné kúpanie však zvládajú až staršie deti v školskom veku.

Rituál na dobrú noc

Kúpanie býva súčasťou večerných rituálov v rodine. Má svoj osobitný priestor a čas, svoju intimitu, telesnú ľudskú blízkosť i relaxačné účinky. Spája sa s očistou tela a úpravou vzhľadu, ale aj s nácvikom obliekania a vyzliekania.

Začiatok kúpania dieťa vníma cez zvuky napúšťania vody do vane, zmeny kvality vzduchu (vlhkosť), vône v priestore. Predvídanie dieťaťa môžeme upevniť podaním predmetu, ktorý kúpanie signalizuje i slovným upozornením. Spolu môžeme vodu kontrolovať, nastavovať teplotu, pripraviť potrebné veci a hračky.

Dieťa sa učí porozumieť slovným pokynom a označeniu jednotlivých predmetov.

Dieťa učíme orientovať sa v kúpeľni aj mimo čas kúpania. Vo vani môže byť náročnejšie pohybovať sa a prehmatať priestor. Siahat' samo za hračkami nie je vždy možné. Tu máme príležitosť rozvíjať interakciu a komunikáciu dieťaťa (výber hračky, podanie).

Učí sa tak, kde je kohútik, ako sa púšťa voda a reguluje vhodná teplota. Označenie kohútika s horúcou a studenou vodou s hmatovým alebo farebne jasným rozlíšením pomôže pri samostatnej kontrole teploty. Tekuté mydlo môže byť niekedy ľahšie zvládnuteľné ako siahanie za mydlom.

Samostatnosť podporuje aj poskytovanie hygienických potrieb s hmatovými označeniami alebo kontrastnými farbami. Dieťa ľahšie nájde veci uložené a organizované v separátnych farebných nádobkách a zásuvkách, na stálom vyhradenom mieste.



Príležitosť na interakciu

Dieťa zapájame do kúpania a komunikácie o tom podľa jeho možností, ako aj možností rodiča. Avšak dieťa by nemalo byť len pasívnym prijímateľom. Voda podporuje hru dieťaťa.

Môže v nej špliechať, čľapkať, chytať a ponárať kačičky, naberať a vylievať vodu do vedierka, prelievať do misky a pod. Veľa sa tak naučí.

Podporíme, aby počas kúpania vyjadrilo gestom, znakmi, slovom, pohľadom, čo by chcelo, či je voda teplá. Dieťa sa tak učí rozumieť slovám spojeným s kúpaním a spolupracovať s dospelým (odložiť hračky na pokyn a pod.).

Čoraz viac podporujeme samostatnosť dieťaťa pri samotnom umývaní tela. Nielen aby hlavku naklonilo, nôžku podržalo, ale aj samo si umylo bruško, rúčky.

Kúpanie a následné osušovanie s masážou vytvára veľa možností vnímania a spoznávania schémy tela. Záverečná masáž podporí celistvú predstavu vlastného tela. Podržanie nôžky, ruky alebo hlavičky pri umývaní podporuje vnímanie jednotlivých častí, ich fungovania. Hubku môže stláčať nad svojím bruškom, alebo aj nad bruškom gumovej bábiky.

Niektoré deti odmietajú umývanie vlások, často pre nepríjemný pocit zo šampónu v očiach.

Dieťa by malo vedieť vopred, čo sa bude diať s jeho telom, kde sa ho dotkneme. Nielen preto, že sa môže zľaknúť a telesne rozrušiť. Vedeť ho k rešpektu voči k vlastnému telu a vedomiu, že nikto cudzí sa ho nesmie bez dovoľenia dotýkať. Platí to aj pre oznamovanie presunov z vane, pri zmene polohy.

Kúpanie pomáha spoznávať svet naokolo

Pri kúpaní môžeme dieťa učiť veľa rôznych pojmov. Napr. rozlišovať slová a vlastnosti materiálov ako suchý a mokrý, horúci a studený, vnútri, von. Vlasy sú čisté, špinavé, mokré, suché. Kačička je ľahká, vznáša sa na vode; mydlo je ťažšie, ponorí sa.

Keď sa uterákom slabo utrieme, ostaneme ešte niekde mokrí. Kde to dieťa cíti? Vaňa môže byť klzká, podložka je drsnejšia. Súbežne rozvíjame aj sluchové, zrakové a hmatové vnímanie dieťaťa. Počúva, na ktorej strane tečie voda. Môže očami sledovať šampónovú fľašu, plávajúcu hračku.

Dieťa sa tak učí o sebe a svete prirodzeným spôsobom v rámci bežnej konverzácie s blízkymi osobami. A nakoniec ho rodičia vystískajú a zohrejú vlastnou prítomnosťou.



Čo všetko prináša obyčajné kúpanie?

Krátko o hygiene

- Hygienické návyky a toaleta vyžadujú **viaceré zručnosti**. S prípravou dieťaťa môžeme začať **čo najskôr**, osvojuje si ich **postupne** podľa svojich možností. Vyvinú sa do celoživotných návykov, ktoré ovplyvňujú zdravie aj sociálny vzťah dieťaťa.
- Dôležité je dodržiavať **pravidelný režim a podporiť dieťa tak, aby sa zapájalo**. Včasné učenie dobrých základných hygienických zručností vedie k zdravému životnému štýlu.
- Pokiaľ má rodina možnosť upraviť si vnútorné priestory pre uľahčenie života s dieťaťom so zdravotným znevýhodnením, je vhodné poradiť sa s odborníkmi. **Odstránenie bariér v domácom prostredí podporí samostatnosť dieťaťa a skvalitní život rodiny.**

Spracovala: Otília Čechová, Eva Mošovská

Použitá literatúra:

R.A.McWilliam, N. Younggren, Measure of Engagement, Independence and Social Relationships, Paul H. Brookes Publishing Co., USA 2019

Oregon projekt, materiál pre vnútornú potrebu ÚNSS, Bratislava 1999

R.L. Pogrund, D.L.Fazzi, Early focus, American Foundation for the Blind, 2010